



Effect Group Sp. z o.o.



## Zarządzanie stresem, kontrolowanie emocji oraz równowaga praca-życie

Numer usługi 2024/05/20/5339/2155178

📍 Gdynia / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 29.08.2024 do 30.08.2024

2 029,50 PLN brutto

1 650,00 PLN netto

144,96 PLN brutto/h

117,86 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Warsztat skierowany jest do wszystkich, którzy chcą zrozumieć stres i świadomie wykorzystywać go dla polepszania swojego codziennego funkcjonowania. Zajęcia – oparte na niezbędnej ilości wiedzy na temat stresu – dają Uczestnikom narzędzia analizy i autoanalizy, dzięki którym zwiększają świadome podejście do stresu. Uczestnicy otrzymują praktyczne narzędzia, które pomogą im minimalizować <b>negatywne skutki stresu</b> w ich życiu.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	22-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa "Zarządzanie stresem, kontrolowanie emocji oraz równowaga praca-życie" przygotowuje do samodzielnego działania w celu poznania przyczyn stresu w życiu zawodowym i prywatnym, rozpoznawania sygnałów stresu oraz poradzenia sobie ze stresem na poziomie „bieżącym” oraz „perspektywicznym”.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadomość przyczyn stresu.	<ul style="list-style-type: none"><li>- świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym,</li><li>- rozpoznaje pierwsze i kolejne sygnały stresu jako kluczowy krok do efektywnego zarządzania</li></ul>	Test teoretyczny
Umiejętność reakcji na bodźce stresogenne.	<ul style="list-style-type: none"><li>- charakteryzuje proces reakcji stresowej i możliwość świadomego reagowania lub zapobiegania,</li><li>- wypracowuje umiejętności identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym i zawodowym</li></ul>	Test teoretyczny
Umiejętność znalezienia równowagi praca-życie.	<ul style="list-style-type: none"><li>- wykorzystuje wskazówki dotyczące harmonizowania życia zawodowego z życiem osobistym,</li><li>- rozróżnia techniki profilaktyki stresu i skuteczne metody relaksacji</li></ul>	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

## Pojęcie „stresu i emocji własnych”:

- Pozytywne i negatywne skutki braku świadomości oraz kontroli nad stresem i emocjami.
- Analiza wpływu stresu na myślenie i działanie.
- Ćwiczenia antystresowe, w tym „zmiana perspektywy”, „3-krotny oddech” i techniki wizualizacji.

## Typowe źródła stresu:

- Wewnętrzne źródła związane z osobowością.
- Wpływ niskiej samooceny na percepcję rzeczywistości.
- Radzenie sobie z krytyką, konfliktem i wewnętrznym krytykiem.
- Rozpoznawanie zewnętrznych źródeł stresu oraz odebranie im mocy poprzez zmianę przekonań.

## Antystresowy styl życia:

- Regulacja emocji poprzez zrozumienie zachowań innych.
- Szybka regeneracja sił i odzyskiwanie energii życiowej.
- Inteligencja emocjonalna w praktyce.
- Wykorzystywanie sprawdzonych sposobów i technik.
- Techniki asertywne i trening rozwiązywania konfliktów.

## Sposoby redukcji stresu „złota lista inspiracji”:

- Motywacja do utrzymania równowagi między pracą a życiem prywatnym.
- Techniki regeneracji sił.
- Praktyka mindfulness.
- Odpoczynek, sen, i zdrowe odżywianie.
- Joga śmiechu, muzyka relaksacyjna, i techniki umysłowe.
- Feedback i budowanie pozytywnych wzmocnień.
- Techniki relaksacyjne, „koło wpływu”, i ćwiczenia ruchowe.
- Profilaktyka pracy z ciałem.
- Systemy oddechowe i „szczepionka antystresowa”.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Zarządzanie stresem, kontrolowanie emocji oraz równowaga praca-życie	Agata Rajchel	29-08-2024	10:00	17:00	07:00
<b>2 z 2</b> Zarządzanie stresem, kontrolowanie emocji oraz równowaga praca-życie	Agata Rajchel	30-08-2024	09:00	16:00	07:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 029,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	144,96 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,86 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agata Rajchel

Wykształcenie – magister inżynier Politechnika Śląska w Gliwicach, magister pedagogiki Studium Pedagogiczne, Ambasador Empatii w biznesie; Certyfikat TRENERA NVC - Studium Trenerów Nonviolent Communication – rekomendacje Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; Certyfikat TRENERA NLP - Certified Master Practitioner in the art of NLP Training Design Specialist.

Doświadczenie zawodowe – od 20 lat zajmuje się treningami kompetencji interpersonalnych i komunikacją w biznesie oraz sposobami praktycznego wykorzystania własnych zasobów w pracy.

Skutecznie zarządza własną firmą produkcyjno- usługową. Efektywnie szkoli trenerów wewnętrznych oraz menadżerów. Od 2012 roku ściśle współpracuje z firmą szkoleniową Effect Group. Koordynuje pracę zespołów w projektach realizowanych w firmach: informatycznych, finansowych i telekomunikacyjnych oraz FMCG. Współtworzy procedury dla pracowników: windykacji, obsługi klienta, sprzedaży, wsparcia logistycznego, ( w każdym kanale komunikacyjnym z klientem). Realizuje coachingi menadżerów jak również procesy wspierające Team Building. Jest twórcą programów Intensywny Rozwój wyższej kadry zarządzającej. Jest aktywnym trenerem NVC. Posiada akredytacje Akademii Pamięci zajmującej się technikami Pamięciowymi.

Specjalizuje się we wspieraniu: menadżerów w efektywnym i coachowym zarządzaniu zespołami oraz pracowników w biznesowych kontaktach z klientami, (w pełnym procesie sprzedaży i obsłudze klienta oraz windykacji) itd.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały rozdawane podczas szkolenia.

### Informacje dodatkowe

**Cena udziału w szkoleniu wynosi: 1650 + 23% VAT**

*Dla jednostek finansujących udział w szkoleniu w minimum 70% lub w całości ze środków publicznych stawka podatku VAT = zw.*

**Cena szkolenia** dotyczy udziału 1 osoby i zawiera: udział w zajęciach, komplet materiałów , dyplom ukończenia, możliwość indywidualnych konsultacji podczas szkolenia, przerwy kawowe oraz obiad.

**Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest:** przesłanie do nas formularza zgłoszenia na e-mail.

Nie wymagamy przedpłaty, płatność realizowana jest po szkoleniu.

**Rezerwacja noclegów:** pomagamy przy rezerwacji noclegów na preferencyjnych warunkach w hotelu w którym odbywa się szkolenie.

#### **Szkolenia zamknięte**

Jeśli są Państwo zainteresowani realizacją szkolenia wewnętrznego z przedstawionego tematu prosimy o kontakt.

## Adres

ul. Armii Krajowej 22

81-372 Gdynia

woj. pomorskie

Hotel Mercure

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



**Barbara Porzycka**

**E-mail** szkolenia@effectgroup.pl

**Telefon** (+48) 224 165 555